



介護予防普及啓発事業

令和4年度 地域づくり加速化事業（全国研修）

洲本市健康福祉部 介護福祉課 長寿支援係
理学療法士・生活支援コーディネーター
畑山 浩志

CONTENTS



目次

- 1 介護予防普及啓発事業の概要・意義
- 2 実施に向けて持つべき視点
- 3 目指すべき効果・成果
- 4 具体的に行うことの例
- 5 振り返り・まとめ

介護予防普及啓発事業とは



- 要支援および要介護1といった軽度なレベルの介護認定者が増加
- 現在介護認定を受けていない高齢者が要支援および軽度の介護認定者とならないように予防
- または、要介護状態等の軽減・悪化の防止
- 高齢者が対象者で市町村が主体となって実施
- 1回当たりの利用人数などは会場の規模によって異なり、開催日時も実施施設の状況によって定める

▶ 各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切さを伝えること

介護予防普及啓発事業の内容①

介護予防に資する基本的な知識を普及啓発するためのパンフレット等の作成及び配布

フレイル予防プログラム 普及冊子

**シニアは
メタボより
フレイル対策**

思い当たる方は要注意・・・

該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い

もしかして
フレイル
かも?!



年をとると、自分では気づかぬうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

～いつまでもGENKI(元気)に洲本に住み続ける～
フレイル予防でGENKI(元気)にすもっと

年をとると、自分では気づかぬうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイルにも気をつける必要があります。フレイルとは何か？どんなことに気をつければ予防できるのか見ていきましょう。

該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い

※チェックが入った方は要注意!

フレイルとは

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。

健康 → フレイル → 要介護

フレイル予防のための3つのポイント

栄養

- ・体重を定期的にはかる
- ・1日3食規則正しく食べる
- ・たんぱく質(肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品)を含む食材をバランスよく取り入れる
(※年齢により食事量が異なる方はかかりつけ医にご相談ください。)
- ・普段から意識してお口を動かす
(会話・飲み応えのある食材を食べる・口腔体操等)
- ・歯磨きなどお口のケアをする

運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動等
- ・庭仕事や家の用事
- ・テレビ体操等

参加

通いの場、ボランティア、趣味、就労等

- ・洲本市いきいき百歳体操
- ・洲本市リハビリ教室
- ・洲本市元気はつらつ教室
- ・ミニデイサービスなど

Youtube・市HPで配信
(GENKIすもっと体操)

▶ 各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切さを伝えること

介護予防普及啓発事業の内容②

介護予防に資する基本的な知識を普及啓発するための有識者等による講演会や相談会等の開催



- ▶ 各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切さを伝えること

介護予防普及啓発事業の内容③

介護予防の普及啓発に資する運動教室等の介護予防教室等の開催



介護予防教室の具体的なプログラムとしては運動機能向上、認知症予防、栄養改善、うつ予防、口腔機能の向上といった内容の講座や実技を実施

- ▶ 各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切さを伝えること

介護予防普及啓発事業の内容④

介護予防に関する知識又は情報、
各対象者の介護予防事業の実施の記録等を管理するための媒体の配布



▶ 各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切さを伝えること

ありたい姿
目指すべき姿

地元で暮らしている高齢者の方が
住み慣れた地域、なじみの環境の中で
自分らしい暮らしを
人生の最後まで続けること

現状

住み慣れた地域 → 地元との繋がりが無い あまり知らない
 なじみの環境 → 家族がいない 友人がいない
 自分らしい暮らし → やりたいことがない やることがない
 自身の衰えを認めたくない

目指すべき効果
目指すべき成果

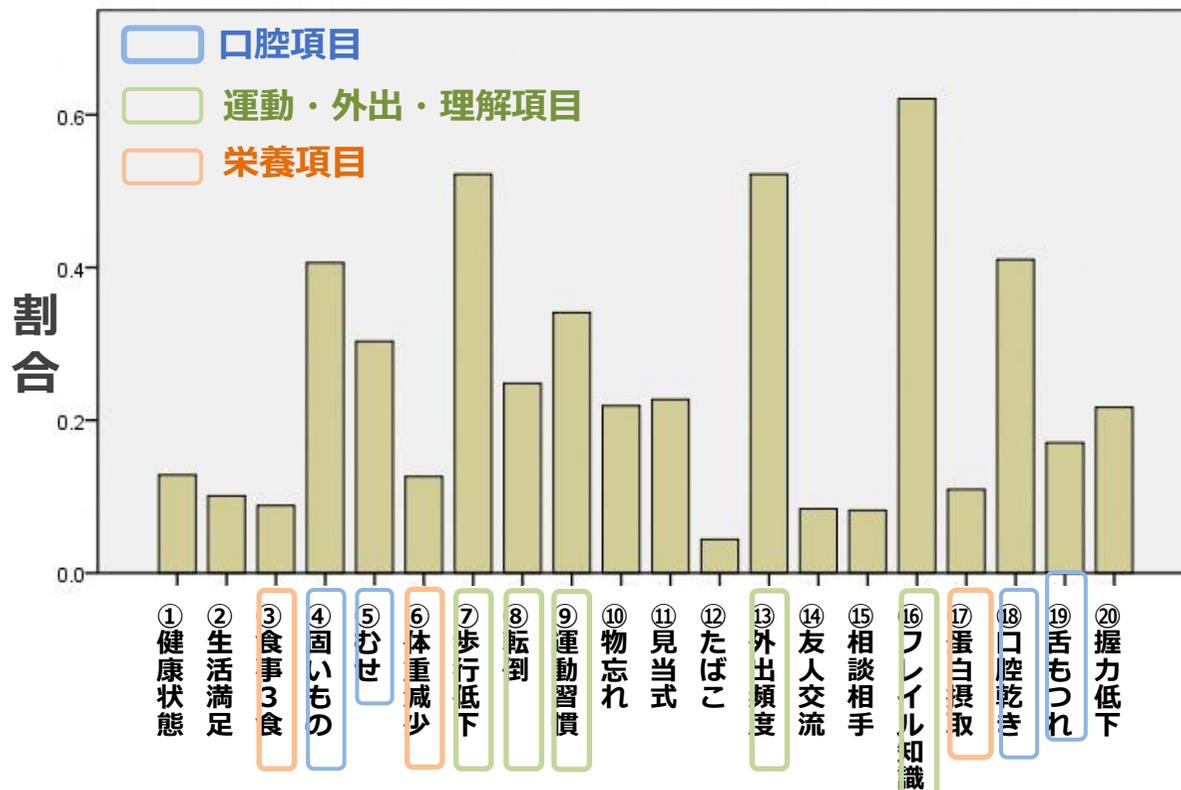
介護予防普及啓発事業を行うことで

住民が集まる → 地元との繋がりができ、地元のコトを知ることができる
 顔が見える関係になり、近所の知り合いが増える
 自分のコトを知る → 少しずつ衰えることを知る
 あきらめるのではなく、年齢に応じた取組を始める
 「しる」→「わかる」→「きめる」→「うごく」
 やりたいことを目標に、自分らしい暮らしができる
 介護予防に資する住民主体の通いの場ができる

地域の実情に合わせた取組

フレイルチェック低下 該当割合

N = 475



口腔問題

- ④ 食べにくさの該当が4割
- ⑤ むせ有りが3割強
- ⑱ 乾きやすさが4割強
- ⑲ 舌もつれは2割り程度

運動・外出・理解

- ⑦ 歩行速度低下が5割
- ⑧ 転倒率は平均的
- ⑨ 運動習慣なしが3割強
- ⑬ 毎日外出しない人が5割強
- ⑯ フレイル意味未知6割強

※⑯はフレイルの意味を知らなければ「低下」とした

◆低栄養はそれほど多くない

→地域の実情はどうなっているのか？

→フレイルの意味を知らない →歩行・外出が低下 →口腔機能が低下

地域の実情に合わせた取組

- 地域の実情はどうなっているのか？
- フレイルに対する理解がまだまだできていない
- リハビリ専門職、管理栄養士、歯科衛生士などが講話



地域の実情に合わせた取組

- 実際に運動を体験して
- 運動に対するメリットや効果を説明
- 住民さんに継続して「やりたい」と思ってもらえることが大切



地域の実情に合わせた取組

- 住民主体で介護予防に資する取組を検討してもらうことが大切
- 住民さんの「体操をやりたい」のきっかけに
- 地域介護予防活動支援事業との連動を視野にいれる



新たな取組とは

- コロナ禍で集まることが難しい
- 毎日できる体操を開発、フレイルなどのミニ講座を収録
- 地元のケーブルテレビ、YouTubeにて放送



新たな取組とは

- コロナ禍で集まることが難しい
- オンラインにて集まる 社会参加
- スマホ体験とコーヒー講座（趣味活動を増やす）

はじめての方も楽しみながら、スマホでコーヒー教室に参加しよう！

みんなではじめる おうちスマホ体験

in 洲本
～楽しくコーヒーについて学ぼう～ 参加無料

スマホをもっと使えるようになったらいいと思いませんか？
スマホを使っておうちから楽しく教室に参加する体験プログラム
です。使い方の講習やサポートもあるので初心者の方でも安心
してご参加いただけます。

- ① 説明会&スマホ体験 参加無料
10月4日(月) 11:00-12:00 ※※ 15:00-17:00
教室の決めと簡単なスマホの使い方の講習
- ② 個別相談会 (1人30分程度) 参加無料
10月14日(水) 11:00-17:00 一人ずつスマホなどの使い方をサポート
- ③ オンラインコーヒー教室 参加無料
10月25日(月) 11月1日(月) 11月8日(月) 11月15日(月)
11:00-13:00
みんなで楽しむ全4回のプログラム
- ④ 発展プログラム 参加無料
12月16日(水) 12月20日(月) 10:00-12:00
自分イベントを開催したい人など向けの講座

参加費 無料 受付料 別途 申込期間 10月25日(月)まで
定員 20名 対象 洲本市在住の60歳以上の方
※ 洲本市、緊急事態コールセンター株式会社、株式会社いさいまライフ緊急支援
※ 申込・参加費の返金はプログラムが完了後に行われます。

詳しくは
お問い合わせ！



新たな取組とは

- 教育委員会・生涯学習課と連携
- 地元の民間企業（フィットネスクラブ）とも連携
- フレイルの講話とチェック
- インストラクターによる運動を実施



新たな取組とは

- 個別に啓発
- ショッピングセンターにて
- フレイルチェックと啓発



- 個別に啓発
- 閉じこもり傾向にある高齢者に対して
- フレイルチェックと啓発



振り返り・まとめ

1

各地域で暮らしている高齢者に対して
介護予防（健康づくり等）の大切を伝えること

- ◆ 「なぜ、介護予防（健康づくり等）必要か」

2

（介護予防）
地域の実情がどのようにあるのかを知ることが大切

- ◆ 「地元の介護予防（健康づくり等）に理解は」
- ◆ 「専門職が関わることによってどのように」

3

住民主体で介護予防に資する取組を行うきっかけとして

4

これからの時代にあった新たな取組が大切

- ◆ デジタルの活用へ
- ◆ 民間企業との連携へ
- ◆ 介護予防に資する通いの場に来ていない方へ